Gebrauchsanleitung
ab Seite 3

Instruction manual
starting on page 15

Mode d'emploi
à partir de la page 27

Handleiding
vanaf pagina 39

DE

GB

FR

NL

Z 03861_V1

Inhalt

Bedeutung der Symbole in dieser Anleitung 4
Sicherheitshinweise 4
Bestimmungsgemäßer Gebrauch 4
Verletzungsgefahren 4
Für Ihre Gesundheit 5
Der richtige Umgang mit Batterien 5
Der richtig Umgang mit dem Gerät 5
Gewährleistungsbestimmungen 6
Lieferumfang und Geräteübersicht 6
Funktionen des Computers 7
Vor dem ersten Gebrauch 7
Lieferumfang auspacken 7
Gerät zusammenbauen 7
Benutzung 8
Aufwärmübungen 9
Dehnübungen 10
Ein- und Ausschalten des Computers 11
Drehwiderstand einstellen 11
Pedallaschen einstellen 12
Übungsanleitungen 12
Batterie wechseln 12
Reinigung und Aufbewahrung 13
Technische Daten 13
Entsorgung 13

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für dieses Trainingsgerät entschieden haben. Mit dem Kauf haben Sie einen ersten Schritt in Richtung körperlicher Fitness getan. Ab sofort können Sie Ihre Muskeln zu Hause trainieren, wann immer Sie es wollen. Außerdem erweisen Sie Ihrer Gesundheit einen guten Dienst, da Sie gleichzeitig auch Ihre Ausdauer trainieren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Sollten Sie Fragen haben, kontaktieren Sie den Kundenservice über unsere Webseite:

www.service-shopping.de

Bitte lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Gerätes die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie gut auf. Bei Weitergabe des Gerätes ist diese Anleitung mit auszuhändigen. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Anleitung nicht beachtet werden!

Im Rahmen ständiger Weiterentwicklung behalten wir uns das Recht vor, Gerät, Verpackung oder Beipackunterlagen jederzeit zu ändern.

Bedeutung der Symbole in dieser Anleitung

Alle Sicherheitshinweise sind mit diesem Symbol gekennzeichnet. Lesen Sie diese aufmerksam durch und halten Sie sich an die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden.

Tipps und Empfehlungen sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.

Bitte beachten Sie: Die Abbildungen in dieser Anleitungen können leicht vom tatsächlichen Gerät abweichen.

Sicherheitshinweise

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- ❒ Dieses Gerät ist ausschließlich zum Fitness- und Konditionstraining bestimmt.
- ❒ Das Gerät ist bis **maximal 100 kg** belastbar.
- ❒ Dieses Gerät ist ausschließlich für die Verwendung im Heimbereich konzipiert.
- ❒ Das Gerät ist für eine Benutzung im Freien **nicht** geeignet.
- ❒ Dieses Gerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet.
- ❒ Dieses Gerät ist **nicht** dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- ❒ Das Trainingsgerät ist **kein** Spielzeug und deshalb für Kinder nicht geeignet! Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- ❒ Das Gerät ist für den Privatgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- ❒ Nutzen Sie das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.

Verletzungsgefahren

- ❒ Halten Sie Kinder und Tiere vom Gerät und Verpackungsmaterial fern. Es besteht Verletzungs- und Erstickungsgefahr!
- ❒ Batterien können beim Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie deshalb Batterien und Gerät für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- ❒ Sollte eine Batterie ausgelaufen sein, vermeiden Sie den Kontakt von Haut, Augen und Schleimhäuten mit der Batteriesäure. Bei Kontakt mit Batteriesäure spülen Sie die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

Für Ihre Gesundheit

- ❒ Sollten Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, fragen Sie in jedem Fall vor der Benutzung des Geräts Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm ab.
- ❒ Schwangere sollten das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- ❒ **ACHTUNG**: Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- ❒ Machen Sie vor jedem Training erst einige Aufwärmübungen ohne Gerät. Beginnen Sie die Übungen langsam und steigern erst allmählich die Intensität bis zur gewünschten und von Ihnen noch beherrschbaren Leistungsstufe.
- ❒ Trainieren Sie nie mit vollem Magen. Nehmen Sie etwa eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich.
- ❒ Trainieren Sie nicht, wenn Sie bereits müde und erschöpft sind.
- ❒ Denken Sie immer daran, dass Ihr Körper bei einer sportlichen Betätigung viel Flüssigkeit braucht. Sie sollten diesem Bedürfnis auch nachkommen.
- ❒ Beachten Sie die Hinweise in der Übungsanleitung. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.

Der richtige Umgang mit Batterien

- ❒ Prüfen Sie vor dem Einlegen der Batterie, ob die Kontakte im Gerät und an der Batterie sauber sind, und reinigen Sie sie gegebenenfalls.
- ❒ Verwenden Sie nur den in den technischen Daten angegebenen Batterietyp (siehe Kapitel „Technische Daten“).
- ❒ Achten Sie beim Batterietausch auf die Polarität (+/–).
- ❒ Nehmen Sie die Batterie aus dem Gerät heraus, wenn diese verbraucht ist oder Sie das Gerät länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- ❒ Nehmen Sie ausgelaufene Batterien sofort aus dem Gerät. Reinigen Sie die Kontakte, bevor Sie eine neue Batterie einlegen.
- ❒ Die Batterie darf nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, ins Feuer geworfen, in Flüssigkeiten getaucht oder kurzgeschlossen werden.

Der richtig Umgang mit dem Gerät

- ❒ Lesen Sie vor dem Zusammenbau des Gerätes die Aufbauanleitung sorgfältig durch. Die Reihenfolge der beschriebenen Arbeitsschritte ist genau einzuhalten.
- ❒ Überprüfen Sie im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen (lockere Schrauben, verschlissene Teile, etc.). Bei Defekten darf das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.
- ❒ Sollte das Gerät defekt oder beschädigt sein, versuchen Sie nicht, das Gerät eigenhändig zu reparieren. Kontaktieren Sie in Schadensfällen den Kundenservice.

- ❒ Stellen Sie das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf einen befestigten, ebenen und rutschfesten Untergrund. Vergewissern Sie sich vor jeder Inbetriebnahme, dass ausreichend Freiraum um das Gerät besteht, so dass Sie beim Training nicht gegen Wände, Möbel, etc. stoßen können.
- ❒ Tragen Sie bei den Übungen lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe.
- ❒ Schützen Sie den Boden oder Teppich mit einer Matte o. Ä. bevor Sie die Teile aus dem Karton entnehmen und auch während des Aufbaus und Trainings.
- ❒ Auf dem Trainingsgerät darf jeweils nur eine Person trainieren.
- ❒ Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, Feuchtigkeit oder direkter Sonneneinstrahlung aus.
- ❒ Lagern Sie das Gerät nach jedem Gebrauch so, dass Kinder es nicht benutzen können.

Gewährleistungsbestimmungen

Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Lieferumfang und Geräteübersicht

1. Haupteinheit
2. Pedale
3. Große Fußstütze
4. Kleine Fußstütze
5. Kreuzschlitzschrauben
6. Einstellschraube
7. Computer (mit bereits eingelegter 1,5 V-Batterie, Typ AAA bzw. LR03)
8. Sechskant-Kreuzschlitzschlüssel
9. Schraubenschlüssel (Größe 13 und 15)

Funktionen des Computers

Sie haben die Möglichkeit mit der Taste **MODE/RESET** zwischen folgenden Anzeigen zu wechseln:

DIST: Die gefahrene Strecke

CAL: Zeigt die verbrauchten ca. Kalorien an.

SCAN: Jede Anzeige wird für einige Sekunden angezeigt.

TIME: Trainingszeit in Minuten und Sekunden.

SPD: Zeigt die Umdrehungsgeschwindigkeit an.

Um alle Daten zu löschen, halten Sie ca. 5 Sekunden die Taste **MODE/RESET** gedrückt.

Vor dem ersten Gebrauch

Bevor Sie das Gerät benutzen können, müssen Sie:

- den Lieferumfang auspacken,
- das Gerät zusammenbauen.

Lieferumfang auspacken

ACHTUNG!

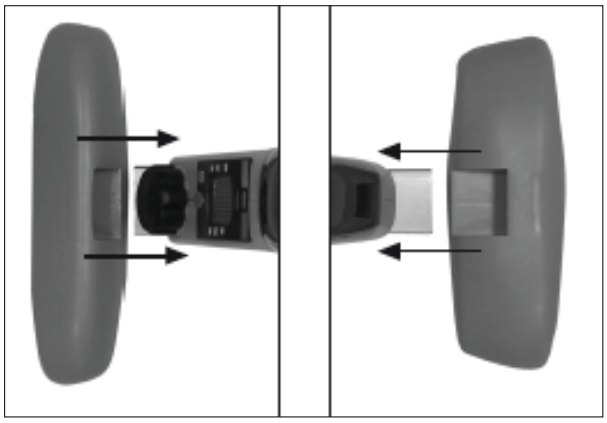
❒ Halten Sie Kinder und Tiere vom Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!

Packen Sie alle Teile aus und überprüfen Sie den Lieferumfang auf Vollständigkeit (siehe Kapitel „Lieferumfang und Geräteübersicht“) und Transportschäden. Falls die Bestandteile Schäden aufweisen sollten, verwenden Sie diese nicht (!), sondern kontaktieren Sie den Kundenservice.

Gerät zusammenbauen

Nehmen Sie alle Teile aus der Verpackung und legen Sie sie vorsichtig auf einen ebenen Boden. Legen Sie bitte vorsichtshalber eine Schutzfolie unter, um evtl. Beschädigungen an empfindlichen Oberflächen zu vermeiden. Entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien aus Ihrem Arbeitsbereich.

Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn Sie alle Teile auf Vollständigkeit und Transportschäden untersucht haben und Sie mit der Montage fertig sind. Folgen Sie dieser Anleitung Schritt für Schritt, um Fehler beim Aufbau und der Anwendung zu vermeiden:



1. Stecken Sie die kleine Fußstütze auf die passende Halterung der Haupteinheit (auf der Computerseite).
2. Stecken Sie nun die großen Fußstützen auf die andere Halterung.
3. Drehen Sie die Haupteinheit „auf den Kopf“, und verschrauben Sie mit je zwei Schrauben von unten die beiden Fußstützen mit dem mitgelieferten Kreuzschlitzschlüssel.
4. Setzen Sie die zwei Pedalen in die Pedal-Halterungen, und drehen Sie die Pedalen mithilfe des mitgelieferten Schraubenschlüssels (Größe 15) fest.

Die Pedalen und die Pedal-Halterungen sind markiert mit L für links und R für rechts. Achten Sie darauf, dass diese bei der Montage übereinstimmen.

Das rechte Pedal (Rechtsgewinde) Kennzeichnung R wird im Uhrzeigersinn festgedreht.

Das linke Pedal (Linksgewinde) Kennzeichnung L wird entgegengesetzt des Uhrzeigersinns festgedreht.

Benutzung

ACHTUNG!

- ❒ Überprüfen Sie im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen (lockere Schrauben, verschlissene Teile, etc.). Bei Defekten darf das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.
- ❒ Sollte das Gerät defekt oder beschädigt sein, versuchen Sie nicht, das Gerät eigenhändig zu reparieren. Kontaktieren Sie in Schadensfällen den Kundenservice.
- ❒ Stellen Sie das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf einen befestigten, ebenen und rutschfesten Untergrund. Vergewissern Sie sich vor jeder Inbetriebnahme, dass ausreichend Freiraum um das Gerät besteht, so dass Sie beim Training nicht gegen Wände, Möbel, etc. stoßen können.

- ❒ Tragen Sie bei den Übungen lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe.
- ❒ Auf dem Trainingsgerät darf jeweils nur eine Person trainieren.
- ❒ Sollten Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, fragen Sie in jedem Fall vor der Benutzung des Geräts Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm ab.
- ❒ Schwangere sollten das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- ❒ **ACHTUNG**: Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- ❒ Machen Sie vor jedem Training erst einige Aufwärmübungen ohne Gerät. Beginnen Sie die Übungen langsam und steigern erst allmählich die Intensität bis zur gewünschten und von Ihnen noch beherrschbaren Leistungsstufe.
- ❒ Trainieren Sie nie mit vollem Magen. Nehmen Sie etwa eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich.
- ❒ Trainieren Sie nicht, wenn Sie bereits müde und erschöpft sind.
- ❒ Denken Sie immer daran, dass Ihr Körper bei einer sportlichen Betätigung viel Flüssigkeit braucht. Sie sollten diesem Bedürfnis auch nachkommen.

Denken Sie immer wieder daran, dass das Training auf diesem Trainingsgerät für Ihre Gesundheit von großem Nutzen sein kann, wenn Sie die wichtigsten Regeln beachten:

- – Es geht nicht darum, auf die Schnelle ein paar Übungen zu machen, sondern langfristig und regelmäßig zu trainieren.
- – Der Körper – besonders das Herz und der Kreislauf – benötigen für die durch das Training entstehenden Veränderungen Zeit zur Anpassung. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, die Belastung ganz langsam zu steigern und unbedingt auf entsprechende Pausen während und nach dem Training zu achten. Trainieren Sie also zunächst in einem Leistungsbereich, in dem Sie sich nicht völlig verausgaben. Trainieren Sie besonders am Anfang in einem Tempo, das Sie als angenehm empfinden. Nach regelmäßigem Training können Sie die Trainingsdauer erhöhen oder die Einstellung des Gerätes in eine höhere Schwierigkeitsstufe verschieben.
- – Sie sollten Ihr eigenes Training nicht abrupt beginnen und beenden. Sie haben alle Zeit der Welt, da Sie ja angenehm zu Hause trainieren. Bevor Sie die eigentliche Übung durchführen, sollten Sie sich bei einem langsamen Tempo und mit leichtem Kraftaufwand aufwärmen. Trainieren Sie auch zum Schluss noch einige Minuten bei einem langsamen Tempo und mit leichtem Kraftaufwand. Anschließend sollten Sie noch einige Dehnungsübungen machen.

Aufwärmübungen

Aufwärmen sollte grundsätzlich zu jeder sportlichen Tätigkeit gehören. Dadurch werden alle physischen und psychischen Komponenten der Leistungsfähigkeit angeregt und verbessert, außerdem wird die Verletzungsgefahr stark gemindert. Laufen Sie ca. 5 bis 10 Minuten locker am Platz oder durch den Raum. Bauen Sie zwischendurch abwechselnd ein paar Dreh- und Hüpfsprünge ein.

Dehnübungen

Inhalt dieser Übungen sind leichte aber gezielte Bewegungen, die den Körper wecken, den Kreislauf sanft ankurbeln und die Gelenke geschmeidig machen sollen. Führen Sie alle Übungen mehrmals vor und nach jedem Training und erst im Anschluss an die Aufwärmübung durch.

1. Waden

Mit beiden Händen an einer Wand abstützen. Das rechte Bein anwinkeln und das linke Bein gerade halten. Langsam die linke Ferse vollkommen auf den Boden drücken. Diese Stellung 15 bis 20 Sekunden lang halten. Die Übung für das rechte Bein wiederholen.

2. Oberschenkel (1)

Mit dem Gesicht zur Wand das rechte oder linke Bein wie gezeigt nach vorne stellen. Die Hüfte beugen und das eigene Gewicht mit beiden Händen unterstützen. Die Beine gerade halten. Diese Stellung 15 bis 20 Sekunden lang halten. Die Übung für das andere Bein wiederholen.

3. Oberschenkel (2)

Mit der rechten Hand an einer Wand abstützen und den linken Fuß mit der linken Hand wie gezeigt erfassen und langsam zum Gesäß ziehen. Den Fuß hinter das Gesäß und nicht auf die Seite ziehen. Diese Stellung 15 bis 20 Sekunden lang halten. Die Übung für das rechte Bein wiederholen.

4. Rücken (1)

Gerade stehen und den rechten Arm hinter den Kopf legen. Den rechten Ellenbogen mit der linken Hand erfassen. Leicht ziehen, während der Oberkörper nach links gebeugt wird, dabei nicht in der Hüfte abknicken. Diese Stellung 15 bis 20 Sekunden lang halten. Die Übung für die andere Seite wiederholen.

5. Rücken (2)

Mit dem Rücken auf dem Boden liegend das rechte Bein wie gezeigt über das linke Bein kreuzen. Das rechte Knie vorsichtig in Richtung Boden ziehen, ohne die Schultern vom Boden abzuheben. Die Muskeln beim Strecken entspannen. Diese Stellung 15 bis 30 Sekunden lang halten. Die Übung für die linke Seite wiederholen.

6. Oberschenkel / Adduktoren

In sitzender Position die Fersen erfassen und die Fußsohlen zusammendrücken, bis sie sich berühren. Aus den Hüften nach vorne beugen. Dabei den Rücken gerade halten. Diese Stellung 15 bis 30 Sekunden lang halten.

7. Hüfte

In halbknieender Position den linken Fuß flach auf den Boden stellen. Das rechte Bein wie gezeigt nach hinten strecken, gerade halten und mit dem Knie nicht den Boden berühren. Langsam strecken und diese Stellung 15 bis 30 Sekunden lang halten. Die Beinposition wechseln und die Übung wiederholen.

8. Rücken / Schultern

Mit gekreuzten Beinen aufrecht auf dem Boden sitzen. Die Hände falten und gerade über den Kopf strecken. Das Kinn hochhalten. Diese Stellung 15 bis 30 Sekunden lang halten.

Ein- und Ausschalten des Computers

Sowie Sie mit dem Training auf dem Trainingsgerät beginnen, schaltet sich der Computer ein und beginnt mit der Messung. Sollte das Gerät länger als ca. 4 Minuten nicht mehr benutzt worden sein, schaltet sich der Computer automatisch ab.

Drehwiderstand einstellen

Um ein effektives Training zu gewährleisten, haben Sie die Möglichkeit den Drehwiderstand zu verändern. Dazu drehen Sie einfach an der Einstellschraube:

– Minus = geringerer Widerstand – Für Anfänger
– Plus = stärkerer Widerstand – Für Fortgeschrittene und Profis

Auf der Unterseite des Gerätes befindet sich eine Spannvorrichtung, über die Sie im Bedarfsfall die Spannung zusätzlich erhöhen oder verringern können: Dazu müssen Sie die Kunstoffklammern nach unten kippen, das Band nachspannen bzw. nachlassen und dann die Kunstoffklammern wieder nach oben kippen.

Pedallaschen einstellen

Sie haben die Möglichkeit die Laschengröße der Pedale einzustellen. Schrauben Sie dazu einfach die zwei Kreuzschlitzschrauben an den Pedale los und stellen die gewünschte Größe ein. Schrauben anschließend die Schrauben wieder fest.

Übungsanleitungen

Die Übungen sollten ca. 15 bis 20 mal wiederholt werden. Legen Sie zwischen den Übungen eine Pause von ca. 1 Minute ein, in der Sie Dehnungsübungen machen sollten.

1. Beinmuskulatur

Stellen Sie das Trainingsgerät auf den Fußboden und setzen Sie sich gemütlich auf einen Stuhl oder Sessel. Füße in die Pedale und los geht's mit dem Beintraining.

2. Armmuskulatur

Stellen Sie das Trainingsgerät einfach auf den Tisch. Hände in die Pedale und los geht's mit dem Training für die Armmuskulatur.

Batterie wechseln

1. Um die Batterie zu wechseln, drücken Sie die Lasche (**A**) oben am Computer und nehmen Sie diesen aus der Haupteinheit heraus.
2. Entnehmen Sie die alte Batterie und ersetzen Sie sie durch eine neue 1,5 V-Batterie (Typ AAA bzw. LR03). Achten Sie dabei auf die richtige Polarität (+/–).
3. Setzen Sie das Gehäuse wieder in die Haupteinheit.

Reinigung und Aufbewahrung

ACHTUNG!

❒ Verwenden Sie zum Reinigen keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel. Diese können die Oberfläche beschädigen.

- Reinigen Sie das Gerät nur mit einem feuchten, weichen Tuch und mildem Reinigungsmittel. Trocknen Sie anschließend vollständig mit einem trockenen, weichen Tuch nach.
- Bewahren Sie das Gerät für Kinder unzugänglich an einem sauberen, trockenen Ort bei ca. 20 °C auf.

Technische Daten

Artikelnummer:	Z 03861
Modellnummer:	QF-893
Spannungsversorgung:	1 x 1,5 V-Batterie, Typ AAA bzw. LR03
Max. Belastbarkeit:	100 kg

CE

Entsorgung

Das Verpackungsmaterial ist wiederverwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu.

Entsorgen Sie das Gerät umweltgerecht. Es gehört nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie es an einem Recyclinghof für elektrische und elektronische Altgeräte.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Gemeindeverwaltung.

Die Batterie ist vor der Entsorgung des Gerätes zu entnehmen und getrennt vom Gerät zu entsorgen. Im Sinne des Umweltschutzes dürfen Batterien und Akkus nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden, sondern müssen an entsprechenden Sammelstellen abgegeben werden. Beachten Sie außerdem die geltenden gesetzlichen Regelungen zur Batterieentsorgung.

Kundenservice / Importeur:

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Deutschland
Tel.: +49 38851 314650 *)

*) 0 – 30 Ct. / Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen.

Alle Rechte vorbehalten.

Contents

Meaning of the Symbols in These Instructions 16
Safety Instructions 16
- Intended Use 16
- Danger of Injury 16
- For Your Health 16
- The Proper Handling of Batteries 17
- The Proper Handling of the Device 17
- Warranty Terms 18

Items Supplied and Device Overview 18
- Functions of the Computer 19

Before Initial Use 19
- Unpacking the Items Supplied 19
- Assembling the Device 19

Use 20
- Warm-Up Exercises 21
- Stretching Exercises 22
- Switching the Computer On and Off 23
- Setting the Rotational Resistance 23
- Adjusting the Pedal Straps 24
- Exercise Instructions 24

Changing the Battery 24
Cleaning and Storage 25
Technical Data 25
Disposal 25

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen this training device. By purchasing, you have taken a first step towards achieving physical fitness. From now on you can train your muscles at home whenever you want to. In addition, you will also benefit your health because at the same time you will also build up your stamina. We hope you have a lot of fun!

If you have any questions, please contact the customer service department via our website:

www.service-shopping.de

Before using the device for the first time, please read the instructions through carefully and store them in a safe place. If the device is given to someone else, it should always be accompanied by these instructions. The manufacturer and importer will not accept liability if the directions in these instructions are not observed!

We reserve the right to modify the device, packaging or enclosed documentation at any time in conjunction with the policy of continuous development.

Meaning of the Symbols in These Instructions

All safety instructions are marked with this symbol. Read these instructions carefully and follow them to avoid injury to persons or damage to property.

Tips and recommendations are marked with this symbol.

Please note: The illustrations in these instructions may vary slightly from the real device.

Safety Instructions

Intended Use

- ❒ This device is intended to be used exclusively for fitness training and a workout.
- ❒ The device is able to withstand a **maximum weight of 100 kg**.
- ❒ This device is designed exclusively for use at home.
- ❒ The device is **not** suitable for use outdoors.
- ❒ The device is **not** suitable for therapeutic purposes.
- ❒ This device should **not** be used by people (including children) with impaired sensory or mental faculties or who do not have adequate experience and/or knowledge of such devices, unless they are supervised by a person responsible for their safety, or have received instructions from such a person on how to use the device.
- ❒ The training device is **not** a toy and is therefore not suitable for children! Children must be supervised in order to ensure that they do not play with the device.
- ❒ This device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- ❒ The device must only be used as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.

Danger of Injury

- ❒ Please keep the device and packaging material out of the reach of children and pets. There is a danger of injury and suffocation!
- ❒ Batteries can be deadly if swallowed. Therefore keep batteries and the device out of the reach of small children. If a battery is swallowed, seek medical assistance immediately.
- ❒ Should a battery have leaked, do not allow your skin, eyes and mucous membranes to come into contact with the battery acid. If you touch battery acid, rinse the affected sites with abundant fresh water immediately and contact a doctor as soon as possible.

For Your Health

- ❒ If your health means that you belong to a risk group, you should always consult your doctor before using the device. If necessary, coordinate your training programme with him.

- ❒ Pregnant women should not use the device or should use it only after consultation with their doctor.
- ❒ **CAUTION**: Stop training immediately if you suddenly feel weak or dizzy. If you feel sick, have pains in the chest or arms, an irregular heartbeat or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.
- ❒ Before each training session, you should first do a few warm-up exercises without the device. Begin the exercises slowly and only increase the intensity gradually until you reach the desired performance level that you are still capable of maintaining.
- ❒ Never train with a full stomach. Do not eat any meals for around an hour before and after training.
- ❒ Do not train if you are already tired and weary.
- ❒ Always remember that your body needs lots of fluid when doing any sporting activity. You should also meet this need for fluid.
- ❒ Follow the instructions in the exercise guide. We explicitly point out that improper use of the device and excessive training can be detrimental to your health.

The Proper Handling of Batteries

- ❒ Before inserting the battery, check that the contacts in the device and on the battery are clean; clean them if necessary.
- ❒ Use only the battery type specified in the technical data (see the "Technical Data" chapter).
- ❒ When replacing batteries, note the correct polarity (+/–).
- ❒ Take the battery out of the device when it is dead or if you will not be using the device for a prolonged period. This will prevent damage that might occur if a battery leaks.
- ❒ Remove dead batteries from the device immediately. Clean all contacts before putting a new battery in the device.
- ❒ The battery must not be charged or reactivated in any way, it must not be disassembled, thrown into a fire, immersed in liquids or short-circuited.

The Proper Handling of the Device

- ❒ Read through the assembly instructions carefully before assembling the device. The sequence of working steps described must be followed exactly.
- ❒ In the interests of your own safety, inspect the device for any signs of damage every time before use (loose screws, worn parts, etc.). If there are any defects, the device may no longer be used until it has been repaired.
- ❒ If the device is broken or damaged, do not attempt to repair the device yourself. In the event of any damage, please contact the customer service department.
- ❒ Always place the device on a secure, flat and non-slip surface before you start using it. Each time before you start using the device, make sure that there is sufficient clearance around the device so that you cannot bump into walls, furniture, etc. during training.
- ❒ When doing the exercises, wear loose, comfortable clothing and non-slip trainers.
- ❒ Protect the floor or carpet with a mat or something similar before you remove the parts from the box and also during set-up and training.

- ❒ Only one person may train on the training device at any one time.
- ❒ Do not expose the device to extreme temperatures, wide temperature variations, or direct sunlight.
- ❒ After each use, store the device in a place where children cannot use it.

Warranty Terms

The following are excluded from the warranty: all defects caused by improper handling, damage or unauthorised attempts to repair. The same applies for normal wear.

Items Supplied and Device Overview

1. Main unit
2. Pedals
3. Large footrest
4. Small footrest
5. Cross-head screws
6. Adjusting screw
7. Computer (with 1.5 V battery, AAA or LR03 type already inserted)
8. Allen key
9. Spanner (size 13 and 15)

Functions of the Computer

You can use the **MODE/RESET** button to switch between the following information displays:

DIST: The distance covered.

CAL: Shows roughly how many calories have been used up.

SCAN: Each display is shown for a few seconds.

TIME: Training time in minutes and seconds.

SPD: Indicates the speed of rotation.

To delete all of the data, hold the **MODE/RESET** button down for approx. 5 seconds.

Before Initial Use

Before you can use the device, you must:

- unpack the items supplied,
- assemble the device.

Unpacking the Items Supplied

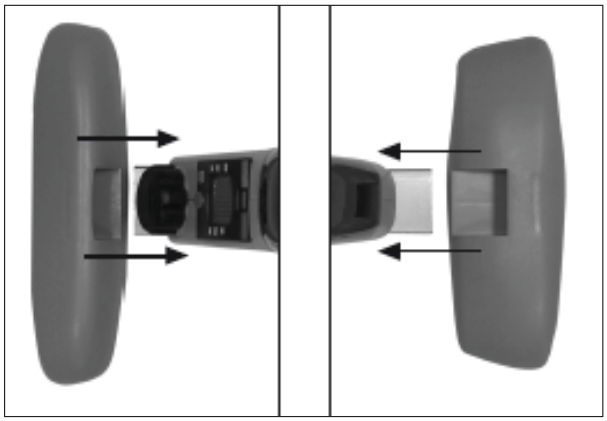
CAUTION!

❒ Keep children and animals away from the packaging material. There is a danger of suffocation!

Unpack all parts and check the items supplied for completeness (see the "Items Supplied and Device Overview" chapter) and transport damage. If you find any damage to the components, do not use them (!), but contact the customer service department.

Assembling the Device

Take all parts out of the packaging and place them carefully on a level surface. To be on the safe side, place a protective film underneath the parts to prevent any damage to delicate surfaces. Remove all packaging materials from the area in which you are working. Only dispose of the packaging material once you have inspected all parts to make sure they are complete and for any signs of transport damage, and after you have finished assembling the device. Follow these instructions step by step in order to avoid any errors during set-up and use:



1. Slide the small footrest onto the matching mounting bracket on the main unit (on the computer side).
2. Now slide the large footrests onto the other mounting bracket.
3. Turn the main unit "upside down", and with two screws in each case screw on the two footrests using the Allen key which is supplied with the device.

4. Place the two pedals into the pedal mounts and turn the pedals so that they are firmly attached using the spanner (size 15) which is supplied with the device.

The pedals and the pedal mounts are marked with L for left and R for right. Make sure that they match up when assembling the device.

The right pedal (right-hand thread) labelled R is tightened in the clockwise direction.

The left pedal (left-hand thread) labelled L is tightened in the anticlockwise direction.

Use

CAUTION!

- ❒ In the interests of your own safety, inspect the device for any signs of damage every time before use (loose screws, worn parts, etc.). If there are any defects, the device may no longer be used until it has been repaired.
- ❒ If the device is broken or damaged, do not attempt to repair the device yourself. In the event of any damage, please contact the customer service department.
- ❒ Always place the device on a secure, flat and non-slip surface before you start using it. Each time before you start using the device, make sure that there is sufficient clearance around the device so that you cannot bump into walls, furniture, etc. during training.
- ❒ When doing the exercises, wear loose, comfortable clothing and non-slip trainers.
- ❒ Only one person may train on the training device at any one time.
- ❒ If your health means that you belong to a risk group, you should always consult your doctor before using the device. If necessary, coordinate your training programme with him.

- ❒ Pregnant women should not use the device or should use it only after consultation with their doctor.
- ❒ **CAUTION**: Stop training immediately if you suddenly feel weak or dizzy. If you feel sick, have pains in the chest or arms, an irregular heartbeat or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.
- ❒ Before each training session, you should first do a few warm-up exercises without the device. Begin the exercises slowly and only increase the intensity gradually until you reach the desired performance level that you are still capable of maintaining.
- ❒ Never train with a full stomach. Do not eat any meals for around an hour before and after training.
- ❒ Do not train if you are already tired and weary.
- ❒ Always remember that your body needs lots of fluid when doing any sporting activity. You should also meet this need for fluid.

Always remember that training on this training device can be of great benefit to your health if you follow the most important rules:

– It is not about doing a few exercises as quickly as you can, but about training on a regular basis over the long term.

– The body – in particular the heart and the circulatory system – take time to adjust to the changes which are caused by the training. For this reason, it is particularly important to increase the level of your workout very slowly and you must make sure that you take appropriate breaks during and after training. You should therefore first train at a performance level at which you do not burn yourself out. Particularly when you first start, you should train at a pace which you find pleasant. After regular training, you can increase the length of training or move the setting on the device to a higher level of difficulty.

– You should not start or stop your own training abruptly. You have all the time in the world as you are after all training in the comfort of your own home. Before you perform the actual exercise, you should warm up at a slow pace and with only slight physical effort. At the end of your training session, you should also finish at a slow pace and with only slight physical effort. You should then do a few stretching exercises.

Warm-Up Exercises

Warming up should be a fundamental part of any sporting activity. It stimulates and enhances all of the physical and mental components of performance capacity, and it greatly reduces the risk of injury. Casually jog for approx. 5 to 10 minutes on the spot or around the room. Intersperse this with a few spins and jumps.

Stretching Exercises

These exercises involve light but targeted movements which are designed to awaken the body, gently stimulate your circulation and make your joints supple. Perform all exercises several times before and after each training session and only after doing the warm-up exercise.

1. Calves

Lean against a wall with both hands. Bend your right leg slightly and keep your left leg straight. Slowly push your left heel right down onto the floor. Stay in this position for 15 to 20 seconds. Repeat the exercise for your right leg.

2. Thigh (1)

With your face towards the wall, move your right or left leg forward as shown. Bend your hips and support your own weight with both hands. Keep your legs straight. Stay in this position for 15 to 20 seconds. Repeat the exercise for your other leg.

3. Thigh (2)

Support yourself against a wall with your right hand and grab your left foot with your left hand as shown and slowly pull it up to your buttocks. Pull the foot behind the buttocks and not to the side. Stay in this position for 15 to 20 seconds. Repeat the exercise for your right leg.

4. Back (1)

Stand up straight and place your right arm behind your head. Grab your right elbow with your left hand. Pull slightly while your upper body is bent to the left, but do not drop your hips. Stay in this position for 15 to 20 seconds. Repeat the exercise for the other side.

5. Back (2)

Lying on the floor on your back, cross your right leg over your left leg as shown. Carefully pull your right knee towards the floor without lifting your shoulders off the floor. Relax the muscles while stretching. Stay in this position for 15 to 30 seconds. Repeat the exercise for the left side.

6. Thighs / adductors

In a seated position, grab your heels and push the soles of your feet together until they are touching. Bend forward from your hips. Keep your back straight as you do this. Stay in this position for 15 to 30 seconds.

7. Hips

In a half-kneeing position, place your left foot flat on the floor. Stretch your right leg back as shown, keep it straight and do not touch the floor with your knee. Slowly stretch and stay in this position for 15 to 30 seconds. Change the leg position and repeat the exercise.

8. Back / shoulders

With crossed legs, sit upright on the floor. Clasp your hands together and stretch them out straight above your head. Keep your chin up. Stay in this position for 15 to 30 seconds.

Switching the Computer On and Off

As soon as you begin training on the training device, the computer switches on and starts measuring your performance. If the device has not been used for longer than around 4 minutes, the computer automatically switches itself off.

Setting the Rotational Resistance

To guarantee effective training, you have the option of changing the rotational resistance. To do this, simply turn the adjusting screw:

– Minus = lower resistance – For beginners

– Plus = greater resistance – For advanced users and professionals

On the bottom of the device there is a tensioning device which you can use, if necessary, to increase or reduce the tension a little more: To do this, you must flip the plastic clips down, retighten or release the strap and then flip the plastic clips back up again.

Adjusting the Pedal Straps

You have the option of adjusting the strap size of the pedals. To do this, simply unscrew the two cross-head screws on the pedals and adjust the straps to the size you want. Then tighten the screws again.

Exercise Instructions

The exercises should be repeated approx. 15 to 20 times. Take a break of approx. 1 minute between the exercises in which you should do stretching exercises.

1. Leg muscles

Place the training device on the floor and sit down on a comfortable chair or armchair. Place your feet in the pedals and then you can start your leg training session.

2. Arm muscles

Simply place the training device on the table. Place your hands in the pedals and then you can start training your arm muscles.

Changing the Battery

1. To change the battery, press the tab (**A**) on the top of the computer and remove it from the main unit.
2. Remove the old battery and replace it with a new 1.5 V battery (AAA or LR03 type). Pay attention to the correct polarity (+/–).
3. Place the housing back into the main unit.

Cleaning and Storage

CAUTION!

❒ Do not use corrosive or abrasive cleaning agents to clean the device. These could damage the surface.

- Only clean the device with a damp, soft cloth and mild cleaning agent. Then dry it off completely with a dry, soft cloth.
- Keep the device in a clean, dry place out of the reach of children at approx. 20 °C.

Technical Data

Article number:	Z 03861
Model number:	QF-893
Voltage supply:	1 x 1.5 V battery, AAA or LR03 type
Max. loading capacity:	100 kg

CE

Disposal

The packaging can be recycled. Please dispose of it in an environmentally friendly manner and take it to a recycling centre.

Dispose of the device in an environmentally friendly manner. It should not be disposed of in the normal domestic waste. Dispose of it at a recycling centre for used electrical and electronic devices.

You can obtain more information from your local authorities.

The battery should be removed prior to disposal of the device and disposed of separately from the device. To protect the environment, non-rechargeable and rechargeable batteries may not be disposed of with the normal household waste, but must be taken to suitable collection points. Also note the relevant statutory regulations governing the disposal of batteries.

Customer Service Department/Importer:
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Germany
Tel.: +49 38851 314650 *)

*) Calls subject to a charge.

All rights reserved.

Sommaire

Interprétation des symboles utilisés dans ce mode d'emploi 28
Consignes de sécurité 28
Utilisation conforme 28
Risques de blessure 28
Pour votre santé 29
Manipulation appropriée des piles 29
Manipulation adéquate de l'appareil 29
Dispositions relatives à la garantie 30
Composition et vue générale de l'appareil 30
Fonctions de l'ordinateur 31
Avant la première utilisation 31
Déballage des pièces fournies 31
Assemblage de l'appareil 32
Utilisation 32
Exercices d'échauffement 33
Étirements 34
Mise en marche et arrêt de l'ordinateur 35
Régler la résistance 35
Régler la sangle des pédales 36
Exercices 36
Remplacement de la pile 36
Nettoyage et rangement 37
Caractéristiques techniques 37
Mise au rebut 37

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de cet appareil d'entraînement. Vous avez fait un pas en direction de votre bien-être physique en achetant cet appareil. Dès maintenant vous permet de fortifier votre musculature à domicile, chaque fois que vous en avez envie. En outre, vous soutenez activement votre santé car vous renforcez également votre endurance.

Nous vous souhaitons d'agréables moments !

Pour toutes questions, veuillez vous contacter le service après-vente sur notre page Web :

www.service-shopping.de

Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant la première utilisation de cet appareil et conservez-le précieusement. Si vous donnez ou prêtez cet appareil à une autre personne, n'oubliez pas d'y joindre ce mode d'emploi. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions de ce mode d'emploi ! Dans le cadre de l'évolution constante des produits, nous nous réservons le droit de modifier à tout moment l'appareil, l'emballage ou les notices.

Interprétation des symboles utilisés dans ce mode d'emploi

Toutes les consignes de sécurité sont marquées de ce symbole. Lisez attentivement ces consignes de sécurité et observez-les minutieusement afin d'éviter tout risque de blessure ou de dégâts matériels.

Ce symbole signale les conseils et les recommandations.

Veuillez vous noter : Les illustrations dans ce mode d'emploi peuvent différer légèrement de l'appareil réel.

Consignes de sécurité

Utilisation conforme

- ❒ Cet appareil est uniquement destiné à l'entraînement de la condition physique et au fitness.
- ❒ L'appareil supporte une charge **maximum de 100 kg**.
- ❒ Cet appareil est destiné exclusivement à un usage à la maison.
- ❒ L'appareil ne convient pas à une utilisation en plein air.
- ❒ L'appareil n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- ❒ Cet appareil **n'**est **pas** conçu pour une utilisation par des personnes (enfants compris) ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou bien manquant d'expérience ou de connaissances. De telles personnes ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte chargé de leur sécurité et qui leur expliquera le cas échéant comment s'en servir.
- ❒ L'appareil d'entraînement **n'**est **pas** un jouet et n'est pas adapté aux jeux d'enfants ! Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec cet appareil.
- ❒ L'appareil est conçu pour un usage exclusivement domestique, non professionnel.
- ❒ Cet appareil doit être utilisé uniquement comme indiqué dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.

Risques de blessure

- ❒ Ne laissez pas l'appareil et son emballage à la portée des enfants ou des animaux. Ils risqueraient de se blesser et de s'étouffer avec !
- ❒ L'ingestion des piles peut être mortelle. Conservez donc les piles et l'appareil hors de portée des jeunes enfants. En cas d'ingestion d'une pile, faites immédiatement appel aux secours médicaux.
- ❒ Si une pile fuit, évitez tout contact de la peau, des yeux et des muqueuses avec l'électrolyte. En cas de contact avec l'électrolyte, rincez immédiatement et abondamment à l'eau claire les zones touchées, puis consultez un médecin sans attendre.

Pour votre santé

- ❒ Si vous faites partie des groupes de santé à risques, veuillez consulter votre médecin avant l'utilisation de l'appareil. Le cas échéant, adaptez le programme d'entraînement suivant ses conseils.
- ❒ Nous déconseillons l'utilisation de cet appareil aux femmes enceintes sans l'accord préalable de leur médecin.
- ❒ **ATTENTION** : arrêtez immédiatement l'entraînement en cas de vertiges ou si vous vous sentez affaibli. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations cardiaques ou de tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.
- ❒ Faites quelques exercices d'échauffement avant chaque entraînement avec l'appareil. Commencez les exercices lentement et augmentez progressivement l'intensité jusqu'au niveau désiré de performance que vous maîtrisez encore.
- ❒ Ne vous entraînez jamais avec l'estomac plein. Ne mangez rien environ une heure avant et une heure après l'entraînement.
- ❒ Ne vous entraînez pas si vous êtes déjà fatigué et épuisé.
- ❒ Pensez toujours que votre corps a besoin de beaucoup de liquide pendant l'activité sportive. Vous devriez également satisfaire à ce besoin.
- ❒ Respectez les consignes des exercices. Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.

Manipulation appropriée des piles

- ❒ Avant de mettre la pile en place, vérifiez la propreté des contacts de l'appareil et de la pile ; nettoyez-les le cas échéant.
- ❒ Utilisez uniquement le type de piles indiqué dans les caractéristiques techniques (voir paragraphe « Caractéristiques techniques »).
- ❒ Lors du remplacement de la pile, respectez la polarité (+ / –).
- ❒ Retirez la pile de l'appareil si elle est usée ou si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue durée. Vous éviterez ainsi les dommages dus à d'éventuelles fuites.
- ❒ Retirez immédiatement de l'appareil toute pile qui fuit. Nettoyez les contacts avant de mettre une pile neuve en place.
- ❒ La pile ne doit pas être rechargée ou réactivée par d'autres moyens, démontée, jetée au feu, plongée dans des liquides ou court-circuitée.

Manipulation adéquate de l'appareil

- ❒ Lisez attentivement le mode d'emploi de montage avant d'assembler l'appareil. Observez exactement l'ordre des étapes de travail décrites.
- ❒ Pour votre propre sécurité, contrôlez l'appareil avant chaque mise en marche et assurez-vous qu'il ne présente aucune détérioration (vis desserrées, pièces usées, etc.). En cas de dommage, ne plus utiliser l'appareil jusqu'à la réparation.

- ❒ Si l'appareil est défectueux ou endommagé, n'essayez pas de le réparer vous-même. En cas de panne, contactez le service après-vente.
- ❒ Avant chaque utilisation, placez l'appareil sur une surface sèche, plane et solide et assurez-vous de disposer d'une place suffisante autour de l'appareil afin de ne pas vous heurter pendant l'entraînement contre les parois, les meubles, etc.
- ❒ Portez toujours des vêtements amples et confortables et des chaussures de sport antidérapantes pendant les exercices.
- ❒ Protégez le sol ou la moquette avec un tapis, entre autre avant de sortir les pièces du carton et pendant le montage et l'entraînement.
- ❒ L'appareil d'entraînement ne supporte qu'une seule personne à la fois.
- ❒ N'exposez pas l'appareil à des températures extrêmes, des variations de température importantes, l'humidité ou au rayonnement direct du soleil.
- ❒ Après chaque utilisation, rangez l'appareil hors de portée des enfants.

Dispositions relatives à la garantie

Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à des endommagements ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Composition et vue générale de l'appareil

1. Unité principale
2. Pédales
3. Grand repose-pieds
4. Petit repose-pieds
5. Vis cruciformes
6. Vis de réglage
7. Ordinateur (avec 1 pile de 1,5 V, type AAA ou LR03 déjà insérée)
8. Clé Allen
9. Clé de serrage (grandeur 13 et 15)

Fonctions de l'ordinateur

La touche **MODE / RESET** vous permet de naviguer entre les affichages suivants :

DIST : distance parcourue

CAL : affiche env. les calories brûlées.

SCAN : chaque affichage reste quelques secondes.

TIME : durée d'entraînement en minutes et en secondes.

SPD : indique la vitesse des tours.

Appuyez env. 5 secondes sur la touche **MODE / RESET** pour effacer toutes les données.

Avant la première utilisation

Avant de pouvoir utiliser l'appareil, il faut :

- déballer toutes les pièces fournies ;
- assembler l'appareil.

Déballage des pièces fournies

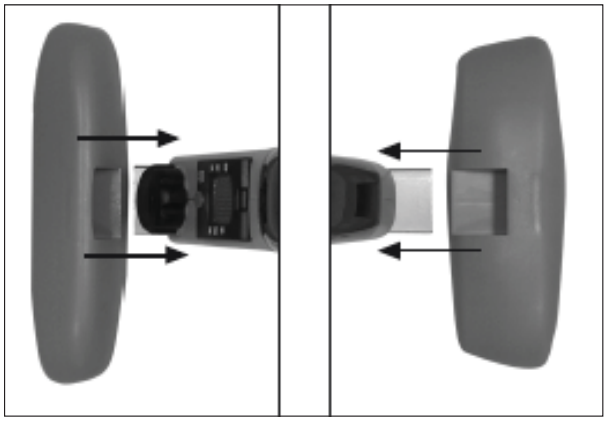
ATTENTION !

❒ Ne laissez pas les emballages à la portée des enfants ou des animaux. Ils risqueraient de s'étouffer avec !

Sortez toutes les pièces de leur emballage et assurez-vous que l'ensemble livré est complet (voir paragraphe « Composition et vue générale de l'appareil ») et ne présente pas de dommages imputables au transport. Si certains éléments sont détériorés, ne les utilisez pas (!), contactez le service après-vente.

Assemblage de l'appareil

Sortez toutes les pièces de l'emballage et étalez-les avec précaution sur un sol plat. Par mesure de précaution, disposez une feuille de protection sous les pièces pour ne pas risquer d'endommager les surfaces fragiles. Retirez tous les emballages de l'espace de travail. Éliminez l'emballage seulement à la fin du montage et après avoir vérifié l'intégralité de la livraison et le parfait état des pièces. Suivez ce mode d'emploi pas à pas, afin d'éviter les erreurs pendant le montage et l'utilisation :



1. Insérez le petit repose-pied dans le support adapté de l'unité centrale (du côté de l'ordinateur).
2. Maintenant, insérer le grand repose-pied sur l'autre support.
3. Tournez l'unité centrale « sur la tête » et vissez les deux vis par repose-pieds avec la clé Allen livrée à cet effet.

4. Insérez les deux pédales dans les supports pour pédales et fixez-les au moyen de la clé de serrage (grandeur 15) fournie à cet effet.

Les pédales et les supports pour pédales sont marqués d'un L pour gauche (links) et R pour droite (rechts). Veillez à ce que le montage soit correctement effectué.

Tournez la pédale de droite (filetage à droite), marquée d'un R, dans le sens des aiguilles d'une montre afin de la fixer.

Tournez la pédale de gauche (filetage à gauche), marquée d'un L, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre afin de la fixer.

Utilisation

ATTENTION !

- ❒ Pour votre propre sécurité, contrôlez l'appareil avant chaque mise en marche et assurez-vous qu'il ne présente aucune détérioration (vis desserrées, pièces usées, etc.). En cas de dommage, ne plus utiliser l'appareil jusqu'à la réparation.
- ❒ Si l'appareil est défectueux ou endommagé, n'essayez pas de le réparer vous-même. En cas de panne, contactez le service après-vente.

- ❒ Avant chaque utilisation, placez l'appareil sur une surface sèche, plane et solide et assurez-vous de disposer d'une place suffisante autour de l'appareil afin de ne pas vous heurter pendant l'entraînement contre les parois, les meubles, etc.
- ❒ Portez toujours des vêtements amples et confortables et des chaussures de sport antidérapantes pendant les exercices.
- ❒ L'appareil d'entraînement ne supporte qu'une seule personne à la fois.
- ❒ Si vous faites partie des groupes de santé à risques, veuillez consulter votre médecin avant l'utilisation de l'appareil. Le cas échéant, adaptez le programme d'entraînement suivant ses conseils.
- ❒ Nous déconseillons l'utilisation de cet appareil aux femmes enceintes sans l'accord préalable de leur médecin.
- ❒ **ATTENTION** : arrêtez immédiatement l'entraînement en cas de vertiges ou si vous vous sentez affaibli. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations cardiaques ou de tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.
- ❒ Faites quelques exercices d'échauffement avant chaque entraînement avec l'appareil. Commencez les exercices lentement et augmentez progressivement l'intensité jusqu'au niveau désiré de performance que vous maîtrisez encore.
- ❒ Ne vous entraînez jamais avec l'estomac plein. Ne mangez rien environ une heure avant et une heure après l'entraînement.
- ❒ Ne vous entraînez pas si vous êtes déjà fatigué et épuisé.
- ❒ Pensez toujours que votre corps a besoin de beaucoup de liquide pendant l'activité sportive. Vous devriez également satisfaire à ce besoin.

Pensez toujours que le respect des règles les plus importantes est impératif pour que l'entraînement à cet appareil d'entraînement soit profitable à votre santé :

– Il ne s'agit pas d'effectuer rapidement quelques exercices, mais de s'entraîner régulièrement et à long terme.

– Il faut du temps au corps, en particulier au cœur et au système circulatoire, pour s'habituer aux changements provoqués par l'entraînement. Pour cette raison, il est particulièrement important d'augmenter les efforts très lentement et de faire des pauses appropriées avant et pendant l'entraînement. Commencez à vous entraînez dans une zone de performance ou vous ne vous dépensez pas complètement. Entraînez-vous à un rythme que vous trouvez agréable, particulièrement au début. Suite à un entraînement régulier, vous pouvez augmenter la durée de l'entraînement ou élever le niveau de difficulté de l'appareil.

– Vous ne devez pas commencer et terminer l'entraînement abruptement. Vous avez tout le temps, car vous vous entraînez agréablement à domicile. Avant de commencer les exercices effectifs, vous devriez vous chauffer lentement et avec des efforts légers. Terminez en vous entraînant quelques minutes lentement et avec des efforts légers. Puis, faites encore quelques étirements.

Exercices d'échauffement

L'échauffement devrait faire partie de toute activité sportive. Il réveille et améliore tous les composants physiques et psychiques de performance et réduit les risques de blessures. Courez légèrement sans vous forcer pendant 5 à 10 minutes, sur place ou autour de la pièce. Entre-deux, effectuez différentes sortes de sauts (par ex. sautiller, sauter sur place, sauter en tournant).

Étirements

Ces exercices comprennent des mouvements légers qui réveillent le corps, stimulent délicatement la circulation et assouplissent les articulations. Effectuez toujours ces exercices après l'échauffement plusieurs fois avant et après chaque entraînement.

1. Mollets

Appuyez-vous des deux mains contre la paroi. Pliez la jambe droite et maintenez la jambe gauche droite. Enfoncez lentement et complètement le talon gauche dans le sol. Gardez cette position pendant 10 à 20 secondes. Répétez l'exercice avec la jambe droite.

2. Cuisses (1)

Face au mur, avancez la jambe droite ou gauche comme illustré. Fléchissez les hanches et soutenez votre poids à deux mains. Maintenez les jambes droites. Gardez cette position pendant 10 à 20 secondes. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

3. Cuisses (2)

Appuyez contre le mur avec la main droite pour garder l'équilibre, saisissez votre pied gauche avec la main gauche, selon l'illustration, et tirez lentement contre les fesses. Tirez le pied en direction des fesses et non sur le côté. Gardez cette position pendant 10 à 20 secondes. Répétez l'exercice avec la jambe droite.

4. Dos (1)

Tenez-vous droit et placez votre bras droit derrière la tête. Saisissez le coude droit dans la main gauche. Tirez légèrement en fléchissant simultanément le haut du corps contre la gauche sans plier les hanches. Gardez cette position pendant 10 à 20 secondes. Répétez l'exercice de l'autre côté.

5. Dos (2)

Allongez-vous dos contre le sol et croisez la jambe droite par-dessus la gauche, selon l'illustration. Tirez prudemment le genou droit contre le sol sans soulever les épaules. Les muscles se détendent pendant l'étirement. Gardez cette position pendant 15 à 30 secondes. Répétez l'exercice pour le côté gauche.

6. Cuisses / adducteurs

En position assise, saisissez vos talons et poussez les plantes des pieds l'une contre l'autre jusqu'à qu'elles se touchent. Penchez-vous contre l'avant depuis les hanches. Maintenez le dos bien droit. Gardez cette position pendant 15 à 30 secondes.

7. Hanches

En position demi-agenouillée, posez le pied gauche bien à plat sur le sol. Tirez la jambe droite contre l'arrière, selon l'illustration, restez bien droit et touchez le sol avec le genou. Tirez lentement et gardez cette position pendant 15 à 30 secondes. Changez de jambe et répétez l'exercice.

8. Dos / épaules

Asseyez-vous en tailleur, le dos bien droit. Joignez les mains et tirez-les au dessus de la tête, bien droites. Levez le menton. Gardez cette position pendant 15 à 30 secondes.

Mise en marche et arrêt de l'ordinateur

Dès que vous commencez l'entraînement avec l'appareil d'entraînement, l'ordinateur se met en marche et commence à mesurer. Si l'appareil n'est plus utilisé pendant env. 4 minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement.

Régler la résistance

Vous pouvez modifier la résistance afin de garantir un entraînement effectif. Il vous suffit de tourner la vis de réglage :

– moins = résistance plus faible – pour débutants

– plus = résistance plus forte – pour avancés

En outre, un dispositif de tension, permettant d'augmenter ou de diminuer la tension en cas de besoin, se trouve au-dessous de l'appareil : basculez la pince en plastique contre le bas, tendez ou détendez la courroie et repoussez la pince en plastique contre le haut.

Régler la sangle des pédales

Vous pouvez régler la taille de la sangle des pédales. Desserrez simplement les deux vis cruciformes des pédales et réglez à la taille désirée. Puis resserrez les vis.

Exercices

Les exercices devraient être répétés de 15 à 20 fois. Faite une pause d'une minute pour effectuer les étirements entre les exercices.

1. Muscles des jambes

Posez l'appareil d'entraînement sur le sol et asseyez-vous confortablement sur une chaise ou un fauteuil. Mettez les pieds sur les pédales et commencez l'entraînement des jambes.

2. Muscles des bras

Posez simplement l'appareil d'entraînement sur une table. Mettez les mains sur les pédales et commencez l'entraînement des bras.

Remplacement de la pile

1. Pour remplacer la pile, appuyez sur la languette (**A**) au dessus de l'ordinateur et retirez-la de l'unité centrale.
2. Retirez l'ancienne pile et remplacez-la par une pile de 1,5 V neuve (type AAA ou LR03). Respectez la polarité (+ / –).
3. Replacez le boîtier dans l'unité principale.

Nettoyage et rangement

ATTENTION !

❒ N'utilisez pas de produits de nettoyage corrosifs ou abrasifs pour l'entretien. De tels produits risquent d'en endommager la surface.

- Nettoyez l'appareil avec un tissu humide et souple et un détergent doux. Ensuite, essuyez-les soigneusement avec un chiffon sec et doux.
- Rangez l'appareil hors de portée des enfants et dans un endroit propre et sec, à 20 °C environ.

Caractéristiques techniques

Réf. article :	Z 03861
Numéro de modèle :	QF-893
Alimentation :	1 pile de 1,5 V, type AAA ou LR03
Capacité de charge max. :	100 kg

CE

Mise au rebut

L'emballage est recyclable. Éliminez l'emballage conformément aux prescriptions pour la protection de l'environnement et déposez-le à un point de collecte prévu à cet effet.

Éliminez l'appareil conformément aux prescriptions pour la protection de l'environnement. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Remettez-le à une station de collecte et de recyclage d'appareils électriques et électroniques usagés.

Pour de plus amples renseignements à ce sujet, adressez-vous aux services municipaux compétents.

Retirez la pile avant la mise au rebut de l'appareil et éliminez-la séparément. Pour la protection de l'environnement, les piles et les batteries ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères, mais remises aux points de collecte des piles et batteries usagées. Veuillez également respecter la législation en vigueur pour la mise au rebut des piles et batteries usagées.

Service après-vente / importateur :

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Allemagne
Tél. +49 38851 314650 *)

*) Appel payant

Tous droits réservés.

Inhoud

Betekenis van de symbolen in deze handleiding 40
Veiligheidsaanwijzingen 40
Doelmatig gebruik 40
Gevaar voor verwondingen 40
Voor uw gezondheid 41
De juiste omgang met batterijen 41
De juiste omgang met het apparaat 41
Garantievoorwaarden 42
Leveringsomvang en apparaatoverzicht 42
Werking van de computer 43
Vóór het eerste gebruik 43
Levering uitpakken 43
Apparaat monteren 43
Gebruik 44
Warming-up-oefeningen 45
Strekoefeningen 46
In- en uitschakelen van de computer 47
Draaiweerstand instellen 47
Pedaal-lussen instellen 48
Oefeningshandleiding 48
Batterij vervangen 48
Reinigen en opbergen 49
Technische gegevens 49
Afvoeren 49

Geachte klant,

Wij zijn blij dat u hebt besloten tot de aankoop van dit trainingsapparaat. Met de aankoop hebt u de eerste stap gezet in de richting van een fitter lichaam. Vanaf nu kunt u uw spieren thuis trainen, wanneer u maar wilt. Bovendien bewijst u uw gezondheid een goede dienst, omdat u gelijktijdig uw uithoudingsvermogen traint.

Wij wensen u veel plezier!

Als u vragen hebt, contacteert u de klantenservice via onze website:

www.service-shopping.de

Gelieve vóór het eerste gebruik van het apparaat de handleiding zorgvuldig door te lezen en deze goed te bewaren. Wanneer u het apparaat aan iemand anders geeft, moet tevens deze handleiding worden overhandigd. Fabrikant en importeur aanvaarden geen aansprakelijkheid, wanneer de informatie in deze handleiding niet in acht wordt genomen! In het kader van voortdurende verdere ontwikkeling behouden we ons het recht voor, het apparaat, de verpakking of de bijgeleverde documenten op elk moment te wijzigen.

Betekenis van de symbolen in deze handleiding

Alle veiligheidsaanwijzingen zijn voorzien van dit symbool. Lees deze aandachtig door en houd u aan de veiligheidsaanwijzingen om lichamelijk letsel en materiële schade te voorkomen.

Tips en adviezen zijn voorzien van dit symbool.

Let erop a.u.b.: De afbeeldingen in deze handleiding kunnen iets van het reële apparaat afwijken.

Veiligheidsaanwijzingen

Doelmatig gebruik

- ❒ Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor fitness- en conditietraining.
- ❒ Het apparaat is belastbaar tot **maximaal 100 kg**.
- ❒ Dit apparaat is uitsluitend bedoeld om binnenshuis te worden gebruikt.
- ❒ Het apparaat is **niet** geschikt om buiten te worden gebruikt.
- ❒ Het apparaat is **niet** geschikt voor therapeutische doeleinden!
- ❒ Het apparaat is **niet** bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met beperkte sensorische of geestelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring en/of gebrek aan kennis, tenzij een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid, toezicht op hen houdt of hen instructies heeft gegeven over hoe het apparaat moet worden gebruikt.
- ❒ Het trainingsapparaat is **geen** speelgoed en daarom ongeschikt voor kinderen! Kinderen moeten onder toezicht staan om ervoor te zorgen dat zij niet met het apparaat spelen.
- ❒ Het apparaat is uitsluitend bestemd voor particulier gebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- ❒ Gebruik het apparaat uitsluitend zoals beschreven in de handleiding. Elk ander gebruik geldt als niet-doelmatig.

Gevaar voor verwondingen

- ❒ Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat en het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verwondings- en verstikkingsgevaar!
- ❒ Batterijen kunnen levensgevaarlijk zijn wanneer deze worden ingeslikt. Bewaar batterijen en apparaat daarom op een plaats die voor kleine kinderen onbereikbaar is. Wanneer er een batterij werd ingeslikt, moet onmiddellijk een beroep worden gedaan op medische hulp.
- ❒ Wanneer een batterij heeft gelekt, voorkom dan dat huid, ogen en slijmvliezen in contact komen met het batterijzuur. Bij contact met batterijzuur dient u de desbetreffende plaatsen direct met veel schoon water te spoelen en onmiddellijk een arts te raadplegen.

Voor uw gezondheid

- ❒ Mocht u met betrekking tot uw gezondheid tot een risicogroep behoren, vraag dan beslist voor het gebruik van het apparaat uw arts om advies. Bespreek eventueel het trainingsprogramma met hem.
- ❒ Zwangere vrouwen mogen het apparaat uitsluitend gebruiken na overleg met hun arts.
- ❒ **LET OP**: onderbreek de training direct, wanneer u zich zwak of duizelig voelt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen dient u zich onmiddellijk tot een arts te wenden.
- ❒ Voer voor elke training eerst enkele warming-up-oefeningen uit zonder apparaat. Begin de oefeningen langzaam en verhoog pas geleidelijk de intensiteit tot het gewenste prestatieniveau is bereikt dat u nog aankunt.
- ❒ Train nooit met volle maag. Neem ongeveer één uur vóór en na de training geen maaltijden meer tot u.
- ❒ Ga niet trainen, wanneer u al moe en uitgeput bent.
- ❒ Bedenk dat uw lichaam bij een sportieve inspanning veel vocht nodig heeft. U moet aan deze behoefte ook gehoor geven.
- ❒ Let op de aanwijzingen in de in de oefeningshandleiding. Wij maken u er uitdrukkelijk op attent, dat gezondheidsschade mogelijk is wanneer het apparaat ondeskundig wordt gebruikt en in geval van overmatige training.

De juiste omgang met batterijen

- ❒ Controleer vóór het plaatsen van de batterij, of de contacten in het apparaat en op de batterij schoon zijn en reinig deze indien nodig.
- ❒ Gebruik uitsluitend het type batterij dat in de technische gegevens staat aangegeven (zie hoofdstuk ‘Technische gegevens’).
- ❒ Let bij het vervangen van de batterijen op de polariteit (+/–).
- ❒ Verwijder de batterij uit het apparaat, wanneer deze leeg is of wanneer u het apparaat langere tijd niet gebruikt. Zo voorkomt u schade die kan ontstaan door lekken.
- ❒ Verwijder lekkende batterijen direct uit het apparaat. Reinig de contacten, voordat u een nieuwe batterij plaatst.
- ❒ De batterij mag niet worden opgeladen of met andere middelen worden gereactiveerd, niet uit elkaar worden gehaald, in vuur worden gegooid, in vloeistoffen worden gedompeld of worden kortgesloten.

De juiste omgang met het apparaat

- ❒ Lees voor het in elkaar zetten van het apparaat zorgvuldig de montagehandleiding. De volgorde van de beschreven werkstappen moet precies worden aangehouden.
- ❒ Controleer het apparaat in het belang van uw eigen veiligheid vóór elke ingebruikname op beschadigingen (losse schroeven, versleten onderdelen etc.). Bij defecten mag het apparaat niet meer worden gebruikt tot het is gerepareerd.

- ❒ Wanneer het apparaat defect of beschadigd is, probeer het dan niet zelf te repareren. Neem in geval van schade contact op met de klantenservice.
- ❒ Zet het apparaat altijd op een stevige, vlakke en niet-glijdende ondergrond, elke keer voordat u het in gebruik neemt. Zorg voor elke ingebruikneming, dat er voldoende vrije ruimte om het apparaat is, zodat u tijdens de training niet kunt stoten tegen muren, meubelen etc.
- ❒ Draag tijdens de oefeningen losse, prettige kleding en antislip-sportschoenen.
- ❒ Bescherm de vloer of het tapijt met een mat of iets dergelijk voordat u de onderdelen uit de kartonnen doos verwijdert en ook tijdens de opbouw en training.
- ❒ Op het trainingsapparaat mag telkens slechts één persoon trainen.
- ❒ Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, sterke temperatuurschommelingen, vocht of direct zonlicht.
- ❒ Berg het apparaat na elk gebruik zo op, dat kinderen het niet kunnen gebruiken.

Garantievoorwaarden

Alle gebreken die ontstaan door onvakkundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen, zijn uitgesloten van garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

Leveringsomvang en apparaatoverzicht

1. Hoofdeenheid
2. Pedalen
3. Grote voetsteun
4. Kleine voetsteun
5. Kruiskopschroeven
6. Instelschroef
7. Computer (met reeds geplaatste 1,5 V-batterij, type AAA resp. LR03)
8. Zeskant-kruiskopsleutel
9. Schroefsleutel (maat 13 en 15)

Werking van de computer

U hebt de mogelijkheid om met de knop **MODE/RESET** te wisselen tussen de volgende weergaven:

DIST: De afgelegde afstand.
CAL: Geeft de verbruikte kilocalorieën aan.
SCAN: Elke weergave wordt gedurende enkele seconden weergegeven.
TIME: Trainingstijd in minuten en seconden.
SPD: Geeft de omwentelingssnelheid weer.

Om alle gegevens te wissen, houd u ca. 5 seconden de knop **MODE/RESET** ingedrukt.

Vóór het eerste gebruik

Voordat u het apparaat kunt gebruiken moet u:

- de levering uitpakken
- het apparaat in elkaar zetten.

Levering uitpakken

LET OP!

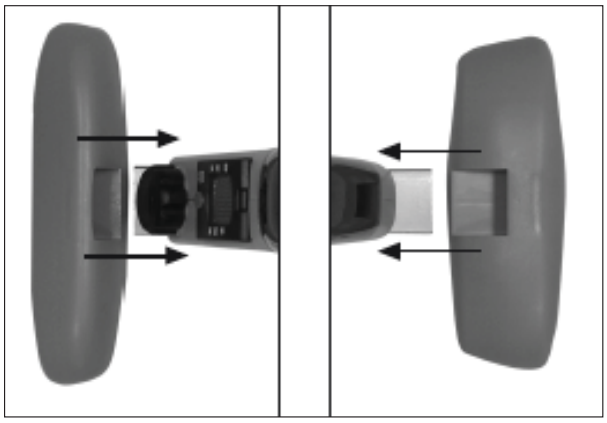
❒ Houd kinderen en dieren uit de buurt van het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar!

Pak alle onderdelen uit en controleer of de levering volledig is (zie hoofdstuk 'Leveringsomvang en apparaatoverzicht') en geen transportschade heeft opgelopen. Wanneer de onderdelen zijn beschadigd, gebruik ze dan niet (!), maar neem contact op met de klantenservice.

Apparaat monteren

Neem alle delen uit de verpakking en leg ze voorzichtig op een vlakke vloer. Leg er voorzichtigheidshalve een beschermende folie onder, om eventuele beschadigingen aan kwetsbare oppervlakken te voorkomen. Verwijder alle verpakkingsmaterialen uit uw werkbereik.

Verwijder het verpakkingsmateriaal pas dan, wanneer u alle onderdelen op volledigheid en transportschade hebt gecontroleerd en u klaar bent met de montage. Volg deze handleiding stap voor stap, om fouten bij de montage en het gebruik te voorkomen:



1. Bevestig de kleine steunvoeten aan de passende houder van de hoofdeenheid (op de computerkant).
2. Bevestig nu de grote voetsteunen aan de andere houder.
3. Draai de hoofdeenheid 'op de kop' en schroef met telkens twee schroeven van onderen de beide steunvoeten vast met de meegeleverde kruiskopsleutel.
4. Plaats de twee pedalen in de pedaalhouders en draai de pedalen met behulp van de meegeleverde schroefsleutel (maat 15) vast.

De pedalen en de pedaalhouders zijn gemarkeerd met L voor links en R voor rechts. Let erop, dat deze beide overeenstemmen bij de montage.

De rechter pedaal (rechter schroefdraad) kenmerk R wordt met de wijzers van de kok mee vastgedraaid.

De linker pedaal (linker schroefdraad) kenmerk L wordt tegen de wijzers van de klok in vastgedraaid.

Gebruik

LET OP!

- ❒ Controleer het apparaat in het belang van uw eigen veiligheid vóór elke ingebruikneming op beschadigingen (losse schroeven, versleten onderdelen etc.). Bij defecten mag het apparaat niet meer worden gebruikt tot het is gerepareerd.
- ❒ Wanneer het apparaat defect of beschadigd is, probeer het dan niet zelf te repareren. Neem in geval van schade contact op met de klantenservice.
- ❒ Zet het apparaat altijd op een stevige, vlakke en niet-glijdende ondergrond, elke keer voordat u het in gebruik neemt. Zorg voor elke ingebruikneming, dat er voldoende vrije ruimte om het apparaat is, zodat u tijdens de training niet kunt stoten tegen muren, meubelen etc.

- ❒ Draag tijdens de oefeningen losse, prettige kleding en antislip-sportschoenen.
- ❒ Op het trainingsapparaat mag telkens slechts één persoon trainen.
- ❒ Mocht u met betrekking tot uw gezondheid tot een risicogroep behoren, vraag dan beslist voor het gebruik van het apparaat uw arts om advies. Bespreek eventueel het trainingsprogramma met hem.
- ❒ Zwangere vrouwen mogen het apparaat uitsluitend gebruiken na overleg met hun arts.
- ❒ **LET OP**: onderbreek de training direct, wanneer u zich zwak of duizelig voelt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen dient u zich onmiddellijk tot een arts te wenden.
- ❒ Voer voor elke training eerst enkele warming-up-oefeningen uit zonder apparaat. Begin de oefeningen langzaam en verhoog pas geleidelijk de intensiteit tot het gewenste prestatieniveau is bereikt dat u nog aankunt.
- ❒ Train nooit met volle maag. Neem ongeveer één uur vóór en na de training geen maaltijden meer tot u.
- ❒ Ga niet trainen, wanneer u al moe en uitgeput bent.
- ❒ Bedenk dat uw lichaam bij een sportieve inspanning veel vocht nodig heeft. U moet aan deze behoefte ook gehoor geven.

Bedenk telkens weer, dat het trainen op dit trainingsapparaat voor uw gezondheid voor groot belang kan zijn, wanneer u rekening houd met de belangrijkste regels:

– Het gaat er niet om, even snel een paar oefeningen te doen, maar om langdurig en regelmatig te trainen.

– Het lichaam – vooral het hart en het hartvaatstelsel – heeft voor de door de training ontstane veranderingen tijd nodig om zich te kunnen aanpassen. Omwille van deze reden is het van groot belang, om de belasting langzaam op te voeren en beslist te letten op overeenkomstige pauzen tijdens en na de training. Train daarom eerst op een prestatieniveau, waar u niet het uiterste van uzelf vergt. Train vooral in het begin op een tempo, dat u als aangenaam ervaart. Na regelmatig trainen kunt u de trainingsduur verhogen of de instelling van het apparaat verschuiven naar een hogere moeilijkheidsgraad.

– U moet uw eigen training niet abrupt beginnen en beëindigen. U hebt immers alle tijd van de wereld om aangenaam thuis te trainen. Voordat u de eigenlijke oefening uitvoert, moet u de warming-up uitvoeren op een langzaam tempo en met een lichte krachtsinspanning. Train aan het eind nog enkele minuten op een langzaam tempo met lichte krachtsinspanning. Aansluitend moet u nog enkele strekoefeningen doen.

Warming-up-oefeningen

De warming-up moet standaard een onderdeel vormen van elke sportieve activiteit. Daardoor worden alle fysieke en psychische componenten van het prestatievermogen gestimuleerd en verbeterd, bovendien wordt het risico op blessures verminderd. Loop ca. 5 tot 10 minuten losjes op de plek of door de ruimte. Bouw ondertussen afwisselend een paar draaiende of huppelende sprongen in.

Strekoefeningen

Bij deze oefeningen gaat het om lichte, maar gerichte bewegingen die het lichaam moeten 'wekken', de bloedsomloop zacht op gang moeten brengen en de gewrichten soepel moeten maken. Voer alle oefeningen meerdere keren uit en na elke training en pas in aansluiting op de warming-up.

1. Kuiten

Met beide handen afzetten tegen een muur. Het rechterbeen buigen en het linkerbeen rechthouden. Langzaam de linkerhak volledig op de vloer drukken. Deze houding 15 tot 20 seconden lang vasthouden. De oefening herhalen voor het rechterbeen.

2. Dijbeen (1)

Met het gezicht tegen de muur het rechter- of linkerbeen zoals afgebeeld naar voren brengen. De heup buigen en het eigen gewicht met beide handen ondersteunen. De benen rechthouden. Deze houding 15 tot 20 seconden lang vasthouden. De oefening herhalen voor het andere been.

3. Dijbeen (2)

Met de rechterhand afzetten tegen een muur en de linkervoet met de linkerhand zoals afgebeeld beetpakken en langzaam naar de billen toetrekken. De voet achter de billen en niet naar de zijkant trekken. Deze houding 15 tot 20 seconden lang vasthouden. De oefening herhalen voor het rechterbeen.

4. Rug (1)

Rechtop staan en de rechterarm achter het hoofd leggen. De rechterelleboog met de linkerhand beetpakken. Licht trekken, terwijl het bovenlichaam naar links wordt gebogen, daarbij niet gaan buigen vanuit de heup. Deze houding 15 tot 20 seconden lang vasthouden. De oefening herhalen voor de andere kant.

5. Rug (2)

Met de rug op de vloer liggend het rechterbeen zoals afgebeeld over het linkerbeen kruisen. De rechterknie voorzichtig in de richting van de vloer trekken, zonder de schouders van de vloer op te tillen. De spieren tijdens het strekken ontspannen. Deze houding 15 tot 30 seconden lang vasthouden. De oefening herhalen voor de linkerkant.

6. Dijbeen/adductoren

In zittende positie de hakken beetpakken en de voetzolen samendrukken, tot ze elkaar aanraken. Vanuit de heup naar voren beugen. Daarbij de rug rechthouden. Deze houding 15 tot 30 seconden lang vasthouden.

7. Heup

In half geknielde positie de linkervoet plat op de vloer plaatsen. Het rechterbeen zoals afgebeeld naar achteren strekken, rechthouden en de grond met de knie niet raken. Langzaam strekken en deze houding 15 tot 30 seconden lang vasthouden. De beenpositie wisselen en de oefening herhalen.

8. Rug/schouder

Met over elkaar geslagen benen rechtop op de grond zitten. De handen vouwen en recht over het hoofd strekken. De kin omhooghouden. Deze houding 15 tot 30 seconden lang vasthouden.

In- en uitschakelen van de computer

Wanneer u begint met de training op de 'Mini trainer', wordt de computer ingeschakeld en begint de meting. Wanneer het apparaat langer dan ca. 4 minuten niet meer wordt gebruikt, wordt de computer automatisch uitgeschakeld.

Draaiweerstand instellen

Om een effectieve training mogelijk te maken, hebt u de mogelijkheid om de draaiweerstand te veranderen. Draai daartoe gewoon aan de instelschroef:

– Minus = lagere weerstand – Voor beginners
– Plus = hogere weerstand – Voor gevorderden en professionals

Aan de onderzijde van het apparaat bevindt zich een spansysteem, waarmee u wanneer u hier behoefte aan hebt, de spanning extra kunt verhogen of verminderen: daartoe moet u de kunststof klemmen naar beneden kantelen, de band aanspannen resp. weer losser maken en dan de kunststof klemmen weer naar boven kantelen.

Pedaal-lussen instellen

U hebt de mogelijkheid om de grootte van de lussen van de pedalen in te stellen. Schroef daartoe gewoon de twee kruiskopschroeven van de pedalen los en stel de gewenste afmeting in. Draai vervolgens de schroeven weer vast.

Oefeningshandleiding

De oefeningen moeten ongeveer 15 tot 20 keer worden herhaald. Houd tussen de oefeningen een pauze van ca. 1 minuut voor het doen van strekoefeningen.

1. Beenspieren

Plaats het trainingsapparaat op de vloer en ga comfortabel zitten op een stoel of fauteuil. Voeten in de pedalen en de training van de benen kan beginnen.

2. Armspieren

Plaats het trainingsapparaat gewoon op de tafel. Handen in de pedalen en de training van de armen kan beginnen.

Batterij vervangen

1. Om de batterij te vervangen, drukt u op de klep (**A**) boven op de computer en haalt u deze uit de hoofdeenheid eruit.
2. Verwijder de oude batterij en vervang deze door een nieuwe 1,5 V-batterij (type AAA resp. LR03). Let daarbij op de juiste polariteit (+/–).
3. Plaats de behuizing weer in de hoofdeenheid.

Reinigen en opbergen

LET OP!

❒ Gebruik voor het reinigen geen bijtende of schurende reinigingsmiddelen. Deze zouden het oppervlak kunnen beschadigen.

- Veeg het apparaat indien nodig, af met een vochtige, zachte doek en een mild reinigingsmiddel. Droog het vervolgens helemaal na met een droge, zachte doek.
- Bewaar het apparaat voor kinderen ontoegankelijk op een schone, droge plaats op ca. 20 °C.

Technische gegevens

Artikelnummer: Z 03861
Modelnummer: QF-893
Spanning: 1 x 1,5 V-batterij, type AAA resp. LR03
Max. belasting: 100 kg

CE

Afvoeren

Het verpakkingsmateriaal kan worden gerecycled. Voer de verpakking op milieuvriendelijke wijze af en breng deze naar een recyclepunt.

Verwijder het apparaat op milieuvriendelijke wijze. Het apparaat hoort niet bij het huisvuil. Breng het naar een recyclingbedrijf voor oude elektrische en elektronische apparaten. Meer informatie is verkrijgbaar bij uw plaatselijke gemeenteadministratie.

De batterij moet vóór het afvoeren van het apparaat worden verwijderd en moet gescheiden van het apparaat worden afgedankt. In het kader van milieubescherming mogen batterijen en accu's niet met het normale huisvuil worden afgedankt, maar moeten deze op de desbetreffende verzamelpunten worden afgegeven. Houd bovendien rekening met de geldende wettelijke regelingen voor het afdanken van batterijen.

Klantenservice / importeur:
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Duitsland
Tel.: +49 38851 314650 *)
*) Niet gratis

Alle rechten voorbehouden.

Platz für Ihre Notizen • Room For Your Notes
Place pour prendre des notes • Ruimte voor uw notities

Platz für Ihre Notizen • Room For Your Notes
Place pour prendre des notes • Ruimte voor uw notities